



メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|---|---|
| 7月27日(木)  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮浸し】 しば漬【洋梨缶】 牛乳 | 御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 大根の煮物 コールスローサラダ ちりめん山椒【キウイ・パインゼリー】 | 御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 しそわかめ【しその実ペースト】 |
| | エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 549 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2 | エネルギー: 621 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3 |
| 7月28日(金) | 麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【割干大根の煮物】 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳 | 御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー 胡瓜の中華和え 甘夏ゼリー【みかんゼリー】 | 御飯 牛肉の二色巻き ふきの煮物 とろろ しそ昆布【りんご缶】 |
| | エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 620 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 7月29日(土)  | 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳 | 御飯 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ポテトサラダ 桜【白桃缶】 | 御飯 鮭のピカタ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜のナムル のり佃煮 |
| | エネルギー: 486 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 583 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2 | エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2 |
| 7月30日(日)  | ロールパン コーンクリームスープ オムレツ 豆乳プリン 牛乳 | 御飯 カラスカレイのカレー焼き ごぼうの煮物【いんげんの煮物】 海草サラダ【トマトサラダ】 金時豆 | 御飯 豚キムチ 里芋のごま煮 キャベツのおかか和え たいみそ |
| | エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3 | エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2 | エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 7月31日(月)  | 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【のり佃】 牛乳 | 御飯 鶏肉の酢醤油煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の酢の物 さわやか漬【うめびしお】 | 御飯 ダルマダイのトマトソースかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 ところてんの酢醤油かけ びわ缶 |
| | エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2 | エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2 |
| 8月1日(火) | 麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳 | 赤飯 牛肉のおろし煮 清汁 小松菜のごま和え デラウェア【ぶどうムース】 | 御飯 白身魚の山椒焼き 大豆の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 しその実わかめ【みかん缶】 |
| | エネルギー: 498 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3 | エネルギー: 562 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 8月2日(水)  | 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 甘口たらこ【びわ缶】 牛乳 | 冷やし中華 おむすび けんちょう スイカ【メロンゼリー】 | 御飯 ダルマダイの朝鮮焼き ポトフ ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 黒豆 |
| | エネルギー: 557 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4 | エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 5 | エネルギー: 629 蛋白質: 31 脂質: 17 塩分相当量: 2 |

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。